

ELS PINS

SETEMBRE 21

DL

DT

DC

DJ

DV

Arròs Eco
Arròs amb sofregit de tomàquet

Croquetes casolanes de rostit
amb enciam

Fruita i pa

13

Amanida russa (maionesa,
pastanaga, mongeta, patata i ou dur)

Llom de bacallà al forn amb all
juliverti tomàquet amanit

Fruita i **pa integral**

14

Llúms Eco
Mongetes seques saltejades amb
all i julivert

Contra cuixa de pollastre al forn
amb enciam, llombarda i pastanaga

Fruita i pa

15

Pasta Eco
Amanida de pasta vegetal (Pasta,
blat de moro, olives i pastanaga)

Truita de tonyina amb escarola

INTEGRAL
Fruita i **pa integral**

16

Crema de carbassa

Estofat de gall d'indi amb
verdures (tomàquet, ceba,
mongeta tendra i pastanaga)

logurt ecològic i pa 

17

Arròs Eco
Arròs tres delícies (pastanaga,
pèsols i pernil dolç)

Carn Eco
Mandonguilles de vedella
ecològiques amb verdures

Fruita i pa

20

INTEGRAL
Espirals integrals a la carbonara
(llet, ceba i bacó)

Filet lluç al forn amb enciam i
pastanaga

Fruita i **pa integral**

21

Espinacs amb patata bullida

Truita de carbassó amb enciam,
llombarda i pastanaga

Fruita i pa

22

Llúms Eco
Llenties guisades amb hortalisses
(patata, pebrot, tomàquet i ceba)

Cuixetes de pollastre al forn amb
enciam i olives

INTEGRAL
Fruita i **pa integral**

23

Amanida d'enciams, tomàquet i
formatge fresc

Pasta Eco
Fideuà amb gambetes i sípia

logurt ecològic i pa 

24

Pasta Eco
Espaguetis amb salsa de
tomàquet i formatge ratllat

Llom de bacallà al forn amb all
julivert amb enciam i pastanaga

Fruita i pa

27

Minestra de verdures (mongetes
verdes, pastanaga, patata i pèsols)

Daus de gall d'indi adobats al
forn amb enciam, pastanaga i llombarda

INTEGRAL
Fruita i **pa integral**

28

Arròs Eco
Arròs saltat amb cansalada

Hamburguesa de tonyina i ceba
caramel·litzada a la planxa amb
enciam i olives

Fruita i pa

29

Llúms Eco
Caldereta de cigrons ecològics de
l'horta (col, pastanaga, ceba i porro)

Llom de porc a la planxa amb
escarola

INTEGRAL
Fruita i **pa integral**

30